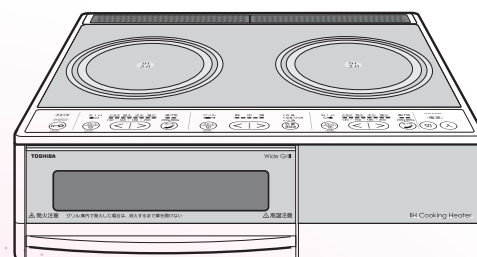
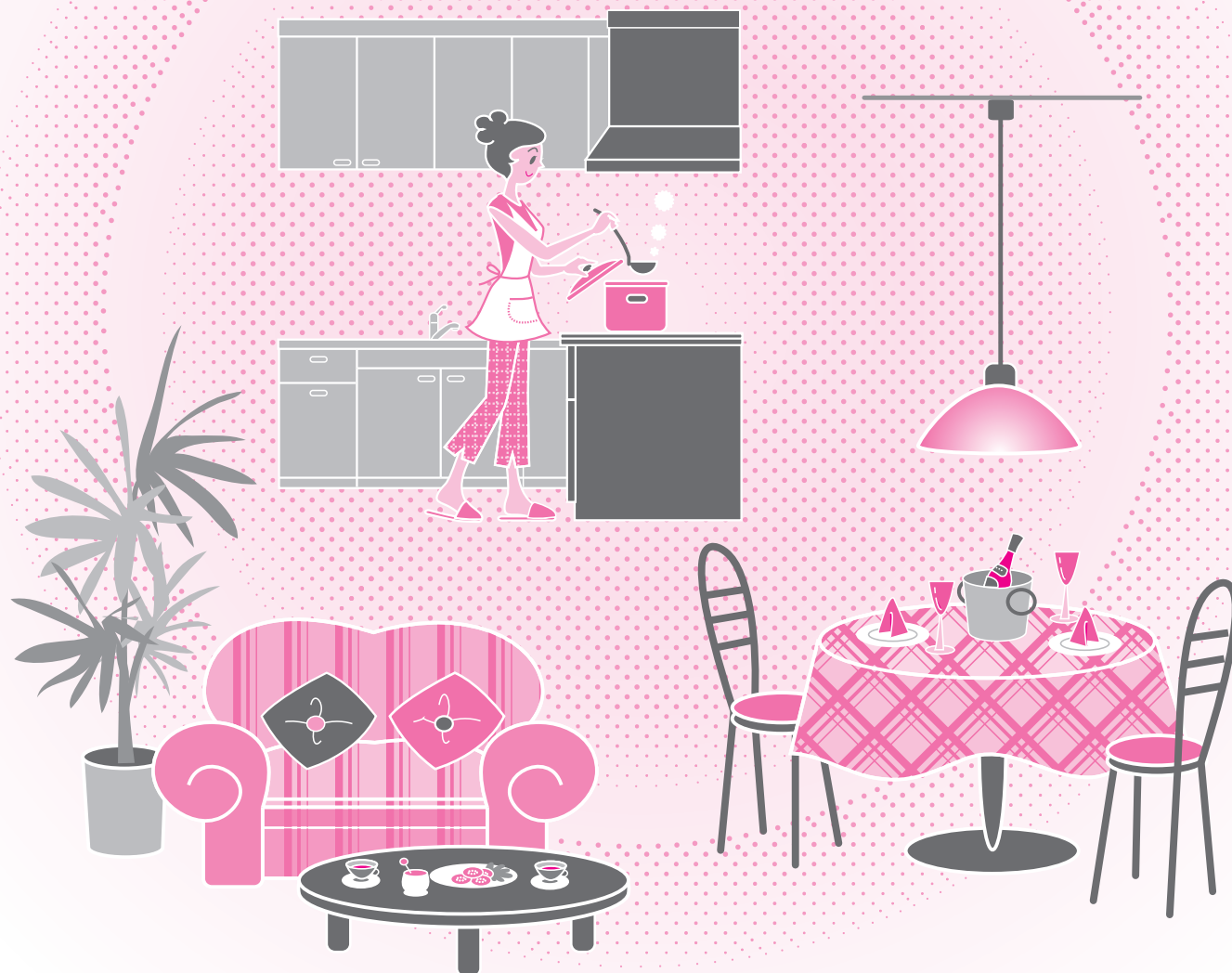
TOSHIBA
Leading Innovation >>>

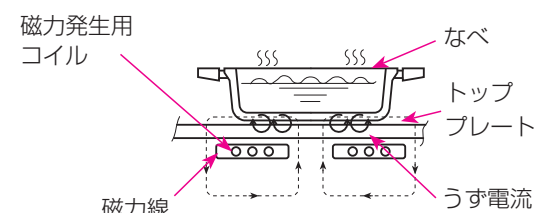
東芝 IH クッキングヒーター
取扱説明書 家庭用

形　名

UHP-X201K

据置タイプ

- このたびは東芝 IH クッキングヒーターをお買いあげいただきましてまことにありがとうございました。
- お求めの IH クッキングヒーターを安全に正しく使っていただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり、十分に理解してください。
- お読みになったあとは、お使いになるかたがいつでも見られるところに必ず保管してください。
- 保証書と設置工事説明書を販売店又は工事店から必ず受けとって保存してください。

特長　IH クッキングヒーターは火を使わない電磁誘導加熱方式

IH（電磁誘導加熱）とは？
・・・なべ自体を発熱させます

磁力発生用コイルにより発生した磁力線が鉄製なべを通るとき、なべ底にうず電流が生じます。
このうず電流がなべの電気抵抗によって熱に変わり、なべそのものを発熱させます。

●火力が見えて安心！火加減ナビ（8 段階）
・火加減ナビ…………………火力の強さを光でお知らせします。

●高火力 IH ヒーター（左・右ヒーター）
素早く調理したい炒めものや、急いで湯を沸かしたいときに最適です。

●低火力連続加熱
煮込みや卵調理など微妙な火加減ができます。

●ビッグな庫内とスムーズ開閉グリル
・自動魚焼き…………手間なしオートの魚焼き。
受け皿がフッ素加工でお手入れが簡単です。
・ビック庫内…………さんま 5 匹まで焼けるビックなグリルです。
・開閉がスムーズで静かなスムーズレール式を採用。

●揚げもの専用の油温度調節機能

左・右各々の ヒーターで	微妙な揚げ温度が自動調節できるので手軽に揚げもの調理ができます。 少量（200g）の油量でも使えます。

左ヒーター（IH ヒーター）
• 高火力で素早く調理
• 揚げもの機能付きで左右どちらのヒーターでも「揚げもの」ができます。
• 8 段階の火力調節（火加減ナビ）

フル上面操作
左右 IH、グリル、全ての操作を上面に　集約

ビッグ・スムー　ズグリル
• ビック庫内…さんま 5　匹まで焼けます。
• 開閉がスムーズなレー　ル式扉

右ヒーター（IH ヒーター）
• 高火力で素早く調理
• 揚げもの機能付きで左右どちらのヒーターでも「揚げもの」ができます。
• 8 段階の火力調節（火加減ナビ）

安全機能

●切り忘れ防止自動停止機能
切り忘れて操作をおこなわなかったときは、約 1 時間（グリルは約 30 分）でブザーが鳴り、自動的に通電が切れます。煮込み調理など弱火のときは約 5 時間でブザーが鳴り電源が切れます。

●なべ無し自動停止機能
なべを置かなかったり、外したままにすると約 1 分後に自動的に通電が切れます。（左・右ヒーター）

●温度過昇防止・自動停止機能
空だきなどにより、なべが高温になり過ぎるのを防ぎます。また、空だき状態が続くと、自動的に停止します。（左右ヒーター）

●トッププレート高温注意ランプ
調理中は点灯。全ての調理が終わって電源スイッチを切った後も、トッププレートが熱くやけどのおそれがある間は点滅して注意をうながします。

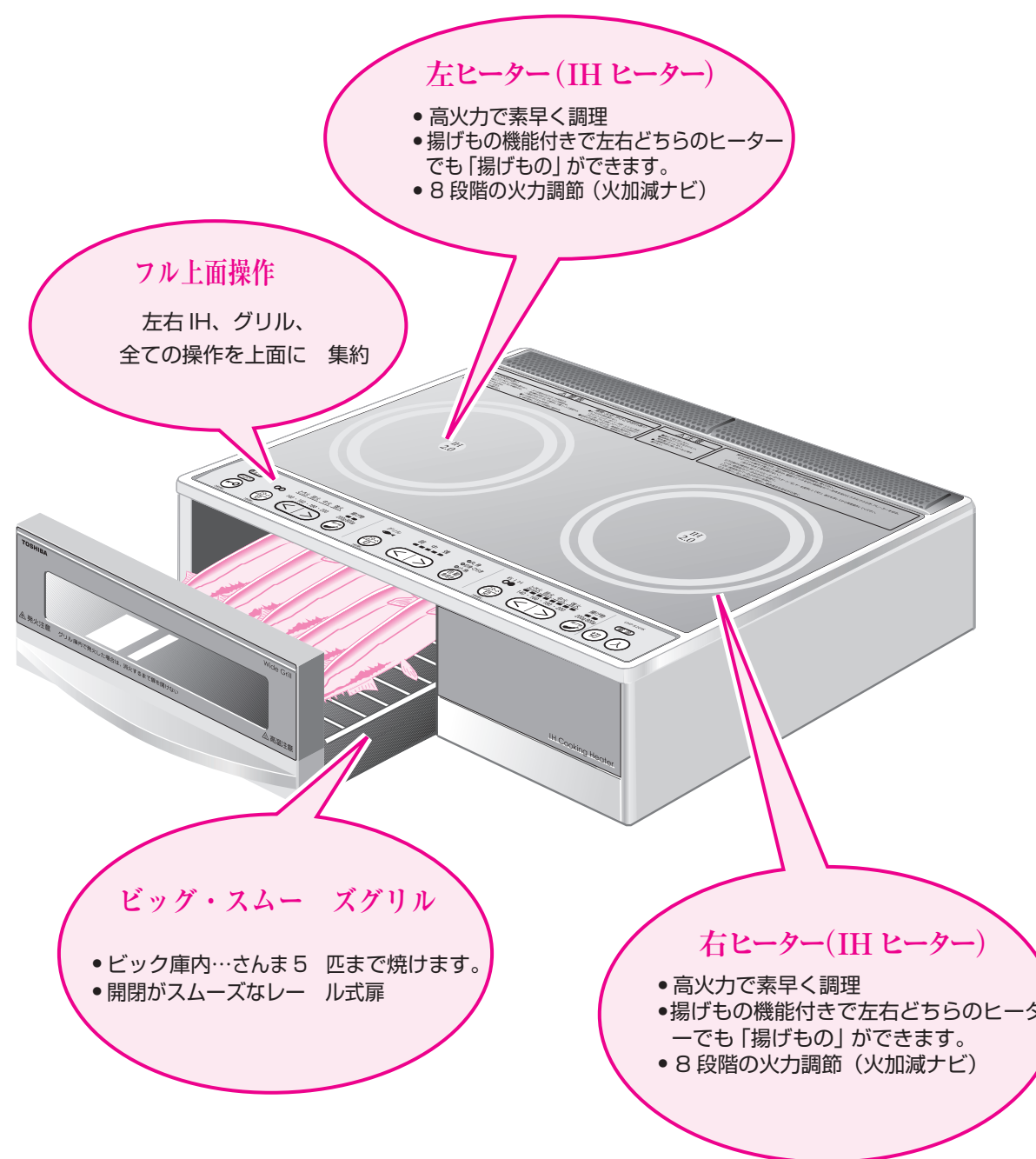
●グリル庫、高温注意機能
グリルを使用中は高温注意ランプが点灯し、調理が終わった後も、熱くやけどのおそれのある間は点滅して注意を　うながします。

●グリル受け皿水な　し検知
グリル受け皿に水を入れ　ずに加熱したり、途中で水がなくなると、　自動的に通電を停止して火力表示の交互点滅　でお知らせします。

●グリル異常高温検　知
グリル庫内の発火などに　よって、温度が異常に上がると自動的に通電　を停止して火力表示の交互点滅でお知らせし　ます。

便利な安全機能

●チャイルドロック機能
使わないときに、ロックをしておくと、すべてのヒーターのキー操作をできなくします。

もくじ

ご使用前に
特長 ……………………………… 2～3
安全上のご注意 ………………… 4～8
お願い …………………………………… 9
チャイルドロックの使いかた ……… 10
各部のなまえとはたらき ….. 11～13

使いかた
使えるなべについて ………… 14～15
左・右ヒーターの使いかた ….. 16～17
揚げもの調理のしかた ……… 18～19
グリルの使いかた ……………20～21
グリル手動の使いかた ………22～23

お手入れ
お手入れのしかた ………… 24～27

お料理
お料理ガイド ……………… 28～29
お料理メニュー……………… 30～35

困ったとき
故障かな？と思ったとき ….. 36～38
ブザー音の消しかたと戻しかた…… 38
ご使用時のお願い ………………… 38

仕様・保証
消耗部品・別売部品 ……………… 39
仕様 ………………………………… 39
保証とアフターサービス ………… 40

安全上のご注意　必ずお守りください

商品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容（表示･図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

⚠警告　「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷＊[1]を負うことが想定されること」を示します。

⚠注意　「取り扱いを誤った場合、使用者が傷害＊[2]を負うことが想定されるか、または物的損害＊[3]の発生が想定されること」を示します。

＊1：重傷とは失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペット等にかかわる拡大損害をさします。

図記号の説明

禁 止

⃠は、禁止（してはいけないこと）を示します。
具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

指 示

●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。
具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

注 意

△は、注意を示します。
具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

⚠警告

分解禁止

分解・改造・修理はしない

火災・感電・けがの原因になります。
修理は据付施工店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。

水かけ禁止

吸気口、排気口や操作部に水をかけない

漏電やショートをおこし、火災・感電の原因になります。

禁 止

吸気口・排気口やすき間などの開口部に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない
吸気口・排気口に指を入れない

火災・感電・けがの原因になります。

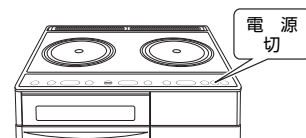
禁 止

子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない

感電・けが・やけどの原因になります。

スイッチを「切」にする

使用後は電源スイッチを「切」にする

火災の原因になることがあります。

⚠警告

禁 止

トッププレートの上や近くに燃えるものを置かない

火災・やけどの原因になります。

アース線接続

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは、電気工事店または販売店にご相談ください。

ブレーカーを「切」にする

長期間ご使用にならないときは専用回路のブレーカーを「切」にする

漏電火災や絶縁劣化による感電の原因になることがあります。ただし、調理終了後10分は製品の冷却のため、ブレーカーを「切」にしないでください。

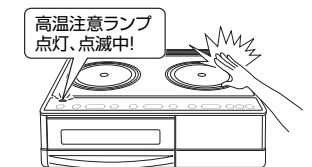
禁 止

使用中･使用後しばらくはグリル扉、スライドレール、受け皿、焼網、付属の天ぷらなべの本体や取っ手に触れない

高温のためにやけどをします。

禁 止

高温注意ランプが点灯、点滅中はトッププレート、その周辺の金属部にふれない

高温のためにやけどをします。

禁 止

傷んだ電源プラグ・ゆるんだコンセントは使わない
電源プラグ、コードを破損するようなことはしない
傷つけたり、加工したり、熱器具に近づけたり、無理に引っ張ったり、重いものを載せたり束ねたりしない

傷んだまま使うと、感電・発熱による火災の原因になります。電源プラグ、コードの修理は、お買い上げの販売店または工事店にご相談ください。

禁 止

電源プラグのほこりなどは定期的に取る

プラグにほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。プラグを抜き乾いた布で拭いてください。

禁 止

電源プラグは根元まで確実に差し込む

差し込みが不完全な場合、感電・発熱による火災の原因になります。

禁 止

ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない

感電の原因になります。

（つづく）

⚠警告

禁 止

トッププレートの上にのせて使う調理器具（なべ、やかん、フライパンなど）以外のもの（カセットコンロ、ボンベなど）はのせない

誤ってスイッチが入ったとき、加熱され、火災、爆発、やけどなどの原因になります。

禁 止

缶詰やアルミ箔なべ・レトルトパックやアルミ箔・金属製スプーンなどや、なべのふた・受け皿・焼網・吸排気カバーなど、なべ以外のものを加熱しない

破裂してけがをしたり、赤熱してやけどをする原因になります。
レトルトパックは箱に入っている場合もありますのでご注意ください。

禁 止

トッププレートに衝撃を加えない

トッププレートにひびやかけが生じ、電気部品の露出による感電や、ガラスのかけによるけがの原因になります。万一、ひびがはいったりかけたりしたときは、ただちに使用をやめ、ブレーカーを「切」にして修理を依頼してください。

トッププレートの上に乗ったり、物を落としたりしない

禁 止

炒めものやグリル調理中はそばをはなれない
予熱の火力は弱にして、加熱しすぎない

油の温度が上がりすぎたとき、火災の原因になります。炒めもの、焼きものなど油を使う調理をするときも、そばを離れないで加熱しすぎないよう火力調節してください。もし、油煙が多く出たらすぐに電源スイッチを「切」にしてください。

中央に置く

なべを中央に置く

なべを中央からずらして置くと、揚げものの場合は温度調節機能がはたらかず、正常に動作しなかったり油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

必ず付属の天ぷらなべと揚げもの調理を使う

付属の天ぷらなべを使う
左・右ヒーターの揚げもの調理を使う

底に凹凸やそりのあるなべを使いますと油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

禁 止

揚げもの調理中はそばをはなれない

油の温度が上がりすぎたとき、火災の原因になります。

油の量は200g以上

油の量は 200g 以上で調理する

油の量が少ないと油の温度が上がりすぎ、火災の原因になります。
揚げもの調理で油の量を設定してください。

⚠注意

禁 止

使用中は製品から離れない

調理物が発火して火災の原因になることがあります。

禁 止

本体前方に物を置かない

火災の原因になります。

禁 止

火気を近づけない

感電、漏電の原因になります。

禁 止

調理以外の目的で使用しない

火災の原因になることがあります。

禁 止

排気口や吸気口をふさいだり、排気口付近に手、顔、なべの取っ手を近づけない

本体内部が過熱して火災の原因になったり、やけどの原因になります。

医師と相談

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたり、医師とよくご相談ください。

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

かきまぜて

水やみそ汁、カレーなどを温めなおすときは、火力は弱めにしてかき混ぜながら行う

強い火力で急激に温めると、底に沈んだみそやカレールーなどが突然吹き上がったり、なべがとび上がることがあり、やけどの原因になります。

お手入れをする

使用後は必ずお手入れをする

調理くずや油分が残ったまま調理すると発煙、発火の原因になります。

冷えてから

お手入れは本体や各部分が冷えてから行う

やけどの原因になります。

禁 止

他の器具（ガスコンロなど）で、あらかじめ加熱した油を使用しない

温度制御装置がはたらかず、異常過熱し火災の原因になることがあります。

揚げもの調理中は飛び散る油に注意する

油が飛び散ってやけどの原因になります。
油の飛び散りは材料の下ごしらえなどで少なくできます。
「油の飛び散りを少なくするために」をごらんください。
また、他の調理中の沸とうやふきこぼれによる水滴が油に入ると、油が飛び散り危険です。火力の調節をしてお使いください。

⚠注意

禁止

なべや取っ手などの高温部に触れない

やけどの原因になります。

禁止

なべの下に紙・ふきんなどを敷かない

焦げたり、燃えたりして火災の原因になることがあります。

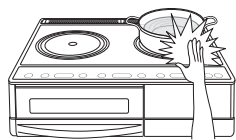
強い力を加えない

グリル扉やスライドレールに上から強い力を加えない

グリル扉やスライドレールが変形したり、本体が傾いて調理物が落下するなどして、けがや、やけど、破損の原因になります。

お手入れをする

グリル庫内やスライドレールや受け皿は、魚などの油がたまらないように使用後はすぐにお手入れする

火災や故障の原因になります。
続けて使用するときも、受け皿の油をすてて、汚れもきれいに落としてから使用してください。

禁止

なべの空だきや過熱をしない

なべの温度が上がり、やけどや調理物の発火の原因になります。
なべ、トッププレートの破損の原因にもなることがあります。

禁止

なべを不安定な状態にしない

トッププレートのふちに乗り上げていると本体の損傷や落下などにより、けが、やけどの原因になります。

禁止

グリル受け皿に水以外のもの（例：アルミホイル、クッキングペーパー・グリル石）などを入れて使用しない

油が過熱して、発煙･発火の恐れがあります。
また、自動調理の出来具合が悪くなる原因になります。

禁止

ホーローなべなどで空だきや焦げ付かせなどしない

なべ底のホーローが溶けて焼き付き、トッププレートの損傷の原因になります。

水を入れる

グリルはグリル受け皿に水を入れて使用する 調理物が発火した場合は、電源スイッチを「切」にする

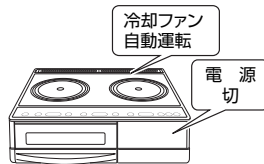
調理物が発火して火災の原因になります。調理物が発火した場合は、通電をやめて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。
空気が流れ込み、炎が大きくなります。また、グリル扉に水をかけないでください。
ガラスが割れます。

お願い

ラジオやテレビを近づけないでください

ラジオやテレビを近くに置きますと、ラジオやテレビに受信障害を及ぼすことがあります。
影響しないところまで離してお使いください。
また、補聴器にノイズが入る場合があります。

通電をやめた後も、本体からファンの回る音がしますが異常ではありません

使用中、使用後に本体内部の温度を下げるために冷却ファンが回っています。

上面操作キーに水などをこぼしたり、熱いなべ底が触れないようにしてください 誤動作したり変形することがあります

キャッシュカード、自動改札定期券、カセットテープなどは近づけないでください

磁力線の影響で記録が消えるおそれがあります。

付属の天ぷらなべは、初めてお使いになるときは、洗ってください

中性洗剤をスポンジにつけて洗ってください。
洗った後は、水気を拭きとってください。
スポンジのハード面での清掃や水を使う煮炊きはおやめください。さびの原因になります。

IH クッキングヒーターの横や下方に調味料・食品などや熱に弱いものを置かないでください

製品排熱により、調味料・食品などが変質します。

左・右ヒーターやグリルが使えない場合や火力を上げられないことがありますが異常ではありません

複数のヒーターを同時に使用した場合、消費電力が 4000W を越えないように、ヒーターの火力を制限しているためです。その場合、使用できる火力については、火力表示ランプで確認してください。右表に各ヒーターの火力の代表的な組合せ例を示します。
なお、ヒーターを強火でお使いになり、他の機能（グリルなど）をお使いになりたいときは、他のヒーターの火力を下げるか、使わないでください。

（グリル調理が優先されます）

左ヒーター	グリル	右ヒーター
2000W	使っていない	1100W
2000W	—	2000W
2000W	1950W	—

全ての通電が終了した後に約５分後に電源スイッチが「入」の場合でも、電源が切れます ➡ 電源スイッチを再度「入」にして電源ランプが点灯した状態としてください

チャイルドロックの使いかた

チャイルドロック（お子様がいらっしゃるご家庭などに）

チャイルドロックは、お子様などの誤操作を防止する機能です。

チャイルドロックを設定するとすべてのヒーターの通電ができなくなります。
電源を切っても、チャイルドロックはそのまま記憶されます。

※ヒーター通電中は、「チャイルドロック」は設定できません。
ヒーターの通電を切ってから設定してください。

チャイルドロックを設定するとき

1 電源スイッチの を（1 秒以上）押す

▶ 電源ランプが点灯します。
●ヒーターの通電中は「チャイルドロック」キーを受け付けません。
ヒーターの通電を切ってから行ってください。

2 キーを 3 秒以上押し続ける

▶ ブザーが鳴り、チャイルドロック表示が点灯します。

チャイルドロックを解除するとき

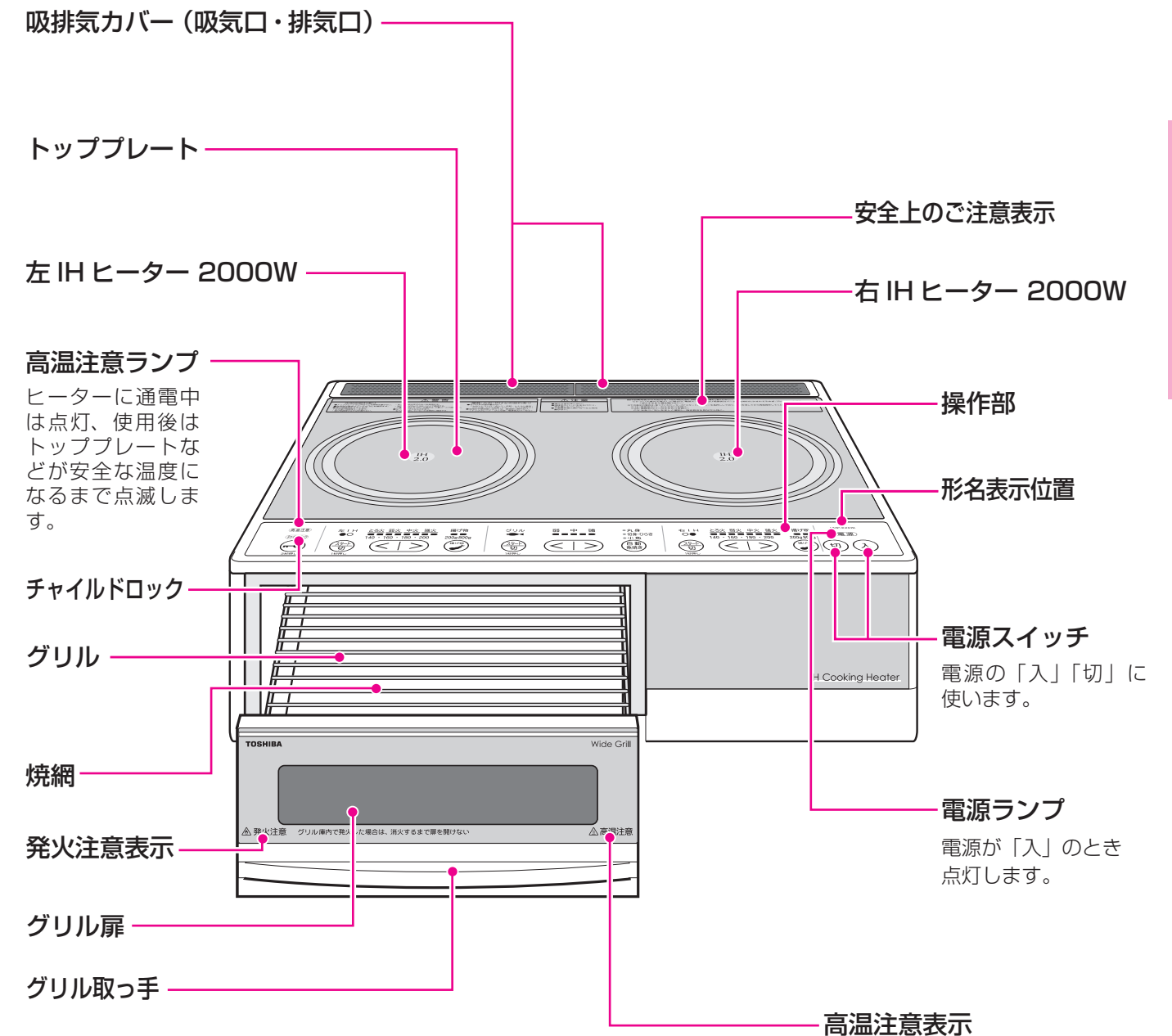
1 電源スイッチの を（1 秒以上）押す

▶ 電源ランプが点灯します。
●ヒーターの通電中は「チャイルドロック」キーを受け付けません。
ヒーターの通電を切ってから行ってください。

2 キーを 3 秒以上押し続ける

▶ ブザーが鳴り、チャイルドロック表示が消灯します。

各部のなまえとはたらき

本 体

付属品

天ぷら専用なべ（1 個）

※揚げもの以外に使用しないでください。

■ 操作部（IH ヒーター）

左ヒーター火力表示ランプ
グリル火力表示ランプ
右ヒーター火力表示ランプ
チャイルドロック表示ランプ
左ヒーター揚げもの200g、800g表示ランプ
グリル自動調理メニュー表示ランプ
右ヒーター揚げもの200g、800g表示ランプ
高温注意ランプ
電源ランプ

左ヒーター電源キー
●左ヒーターの電源の入り切りに使います。
（※入りは1秒以上長押し）

グリル電源キー
●グリルの入り切りに使います。
（※入りは1秒以上長押し）

右ヒーター電源キー
●右ヒーターの電源の入り切りに使います。
（※入りは1秒以上長押し）

電源スイッチ
●電源の「入」「切」に使います。
（※入りは1秒以上長押し）

チャイルドロックキー
●設定すると他の操作をできなくします。
（※3秒以上長押し）

揚げもの調理キー
●キーを押すごとに切り替わります。
200g → 800g → 解除

グリル自動調理メニュー選択キー
●キーを押すごとに切り換わります。
丸身 → 切身/ひらき → 小魚 → 解除

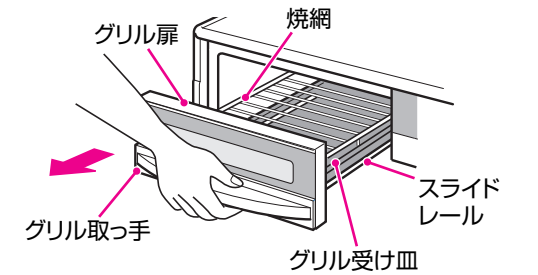
揚げもの調理キー
●キーを押すごとに切り替わります。
200g → 800g → 解除

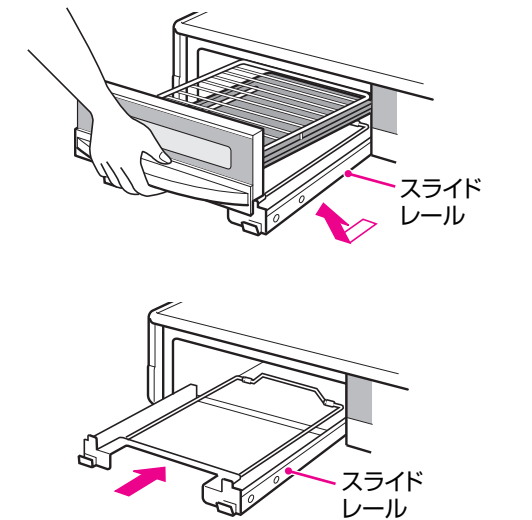
左ヒーター火力調節キー
●IHのときは、火力を調節します。
●揚げ物調理のときは、温度を調節します。

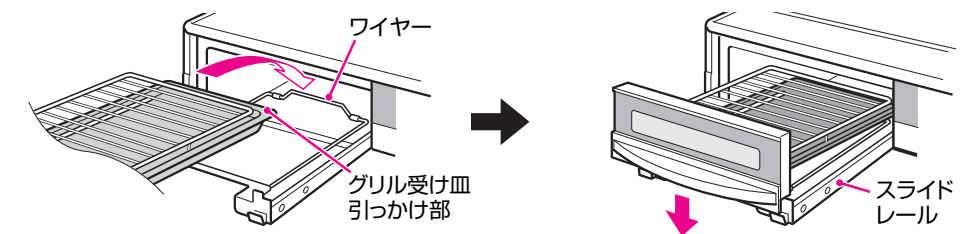
グリル火力調節キー
●手動調理のときは火力を調節します。
●自動調理のときは、仕上がり調節するときに使います。

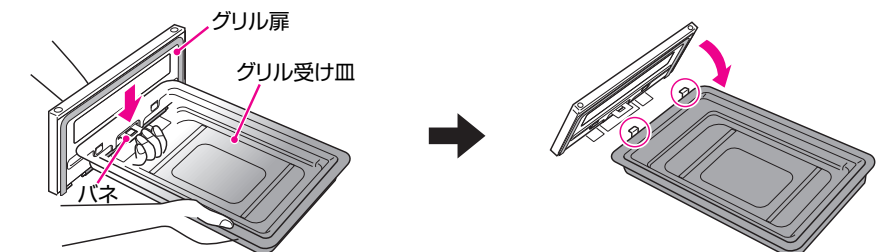
右ヒーター火力調節キー
●IHのときは、火力を調節します。
●揚げ物調理のときは、温度を調節します。

■グリル扉の取り出しかた

1 グリル扉を止まるまで引き出す

2 グリル取っ手を持ち、上に持ち上げて、グリル受け皿ごと手前に取り出す

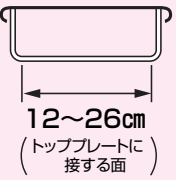
●グリル受け皿をはずした後は必ず中に閉じておいてください。やけどやけがの原因となります。

●扉を取り付けるときは

グリル受け皿の奥の引っかけ部をワイヤーの上にのせてから、手前を下げるようにセットする

●グリル受け皿とグリル扉のはずしかた

グリル受け皿側の下側に手を回し、グリル扉のバネを押さえ、グリル扉を受け皿側に倒すようにすると、受け皿の左右のツメがはずれます。

※詳しくはお手入れのしかた（P26）をご覧ください。

ご使用前に

使えるなべについて

なべの材質や底の形状により、使えるなべと使えないなべがあります。なべをお求めになるとき、ご使用になる前にお確かめください。

左・右ヒーター（IHヒーター）で使えるなべについて

■購入時のポイント

使えるなべでも、火力が弱くなったり、使えないなべがあります。
財団法人製品安全協会の SIH SCH-IH マークのあるなべをお勧めします。

■なべの材質・形状

	使えます○	使えません×
材質	鉄・鉄鋳物・・・・・ 鉄ホーロー・・・・・ ●鉄ホーロー製の魚焼器は使えません。 ●ホーローなべは空焼をしたり、焦げ付かせないようにしてください。底面のホーローが溶けて、焼き付き、トッププレートの損傷の原因になります。 ステンレス・・・・・ 一層なべ（18-0）〈磁石の付くなべ〉 ●一層なべ（18-8,18-10）でなべの底厚さが0.8mmを超えるものは、火力が弱くなったり使えないものがあります。 ●多層なべ（クラッペなべなど）は、火力が弱くなったり使えないものがあります。なべによっては、製品内部温度が上り、火力表示ランプが半分づつ交互に点滅して、途中で使えなくなる場合があります。 ●3層で間に鉄をはさんでいるものや底が18-0ステンレスのものは使えます。	アルミ・・・・・ 銅・・・・・ 耐熱ガラス・・・・・ 陶磁器（土なべなど）・・・・・ ●底部に発熱体（鉄板やステンレス板など）を貼り付けてあるものも使えません。トッププレートを傷つける場合があります。
底の形状	12~26cm（トッププレートに接する面） ●平らでトッププレートに密着するもの ●底の直径が12～26cmのもの ※約12～14cmのものは、火力が弱くなったり使えないものがあります。	 脚 ソリ へこみ ●中華なべなどの底の丸いもの ●底に脚部やソリ、へこみがあるもの ●12cm未満のもの ●26cm以上のもの ※26cm以上のものは、トッププレートからはみ出したり、うまく調理できないことがあります。 なべ底の厚さが0.6mm以下のもの ●なべ底がそることがあります。

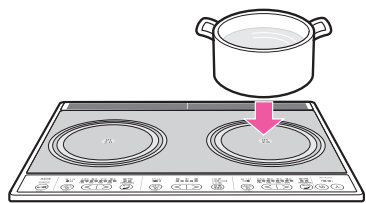
- 操作手順は ……… 1 2 3
- 操作により自動的に変わる状態 ▶
- 表示ランプの点灯は ………
- 表示ランプの点滅は ……

●次ページ以降も同様です。

●揚げものには、「付属の天ぷらなべ」をお使いください。
●左右のIHヒーターは、なべの種類によっては、調理中「ブーン」とか「ジー」という音が発生する場合があります。これは磁力線によりなべが振動するためで異常ではありません。
●左右のIHヒーターを同時に使用した場合、なべの種類によっては、調理中に共鳴音「キーン」とか「キューン」という音がしますが、これも磁力線によりなべが振動するためで異常ではありません。
●左右のIHヒーターをお使いになるとき‥‥
- 多層なべでステンレスに見えても、アルミなどを間にはさんだものは、加熱しないことがあります。
- フライパンなどは底の厚いものの方がなべ底が変形しにくくまた、温度むらが少なく焦げにくくなります。
- 鉄製フライパンやなべ底厚さの薄いフライパンを予熱すると赤熱することがあります。推奨するフライパンをご使用ください。

左・右ヒーター（IHヒーター）で使えるなべの見わけかた

左右どちらのIHヒーターを使っても見分けられます。

1 なべに水を入れ、右ヒーターの中央に置く

2 電源スイッチの 入 を（1秒以上）押す

▶電源ランプが点灯します。

3 右側の スタート/切 を（1秒以上）押す

○使えるなべのとき

▶右ヒーター火力表示ランプが点灯し、ヒーターに通電します。

右IH　とろ火 弱火 中火 強火
140・160・180・200

使えるなべと見わけても、材質や形状によっては火力が弱くなる場合があります。

×使えないなべのとき

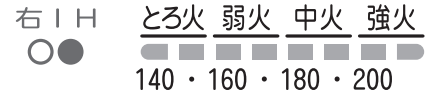
▶右ヒーター火力表示ランプが点滅。
使用なべ検知機能が働き、なべは加熱されません。

▶約1分後にランプが消灯し、ブザーが鳴り自動的に通電が止まります。

4 右側の スタート/切 を押す

▶右ヒーター火力表示ランプが消灯しヒーターの通電が止まります。

右IH　とろ火 弱火 中火 強火
140・160・180・200

5 電源スイッチの 切 を押す

▶電源ランプが消灯します。

●確認したら、すぐに通電を切ってください。
そのまま放置すると、使えるなべの場合はなべが熱くなります。

使いかた

左・右ヒーターの使いかた

（左ヒーターを使う場合で説明しますが右ヒーターも同じです）

※左・右ヒーターで使えるなべについて　（14 ページ）

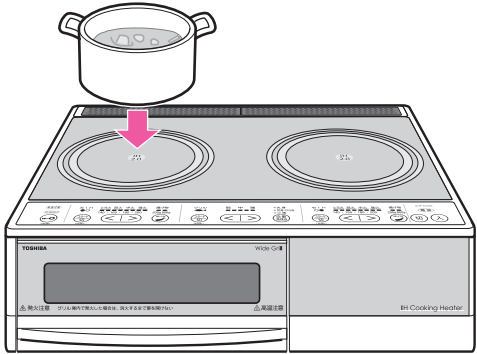
IH ヒーターで調理するときのポイント

①立ち上がりが早い……………… 焼きもの、炒めものの予熱は、「中火」以下で行なってください。
強火で予熱すると空だき状態となり、こげついたり、なべが変形したり、油が発煙、発火したりすることがあります。

②熱効率がよい……………………… なべ自体が発熱するので、エネルギーを効率よく伝えます。
調理に合わせて、火力を調節してください。

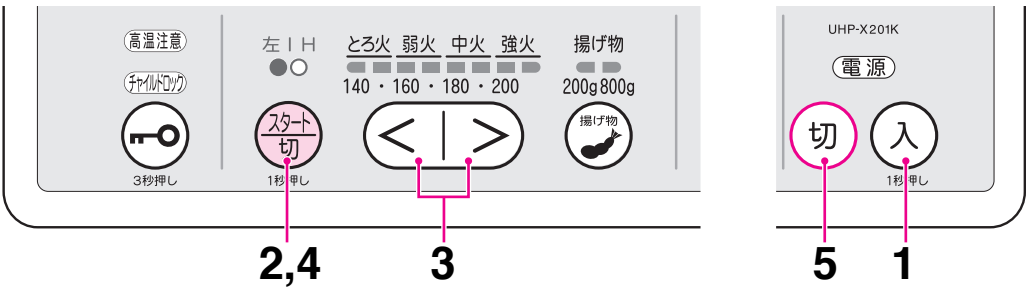
③なべの材質で火力が違います… なべの材質によって消費電力が違ってくるためです。
「鉄」→「有磁性ステンレス（18-0）」→「非磁性ステンレス（18-8、18-10）」の順で火力が弱くなります。（14 ページ）

準備

1 なべに材料を入れ、左ヒーターの中央に置く

火力調節と火力表示ランプについて

左・右ヒーターの火力表示と火力は次のようになっています。
実際の火力は、なべの種類や使用条件により、異なる場合があります。

火力（W）	火力表示ランプ							
	とろ火		弱　火		中火		強火	
	1	2	3	4	5	6	7	8
120	■							
250	■	■						
350	■	■	■					
500	■	■	■	■				
700	■	■	■	■	■			
1100	■	■	■	■	■	■		
1500	■	■	■	■	■	■	■	
2000	■	■	■	■	■	■	■	■

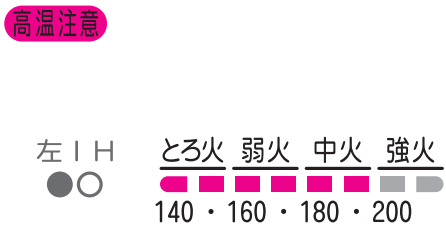
お知らせ
- トッププレートの温度が高いときは、電源を切っても高温の注意ランプが点滅します。また、ファンの回る音がしますが異常ではありません。
- 空だきや、油の予熱など調理物が少ない場合は、安全のため温度過昇防止機能・自動停止機能が働き運転を停止することがあります。

左ヒーターを使う場合で説明します（左・右どちらでも使えます）

1 電源スイッチの 入 を（1 秒以上）押す

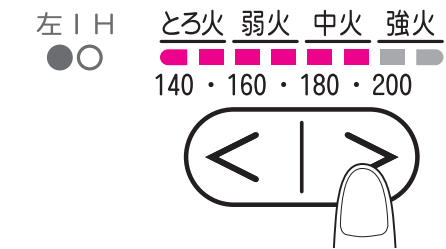
▶電源ランプが点灯します。

2 左側の を 1 秒以上押す

▶左ヒーター火力表示ランプ（6 個）および高温注意ランプが点灯します。
●火力は自動的に中火（1100W）に設定されています。

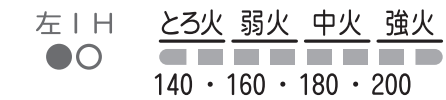
左 I H　とろ火 弱火 中火 強火
140・160・180・200

3 火力調節 ＜｜＞ を押して、火力を調節する

▶火力に応じて火力表示ランプが点灯します。
｜＞ を押すと火力が強まります。
＜｜ を押すと火力が弱まります。

左 I H　とろ火 弱火 中火 強火
140・160・180・200

お願い
- 焼きもの、炒めものなどで少量の油を使って予熱する場合、油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。火力を弱めに調節して加熱しすぎないよう注意してお使いください。油煙が多く出たときは加熱のしすぎです。すぐに通電をやめてください。
- 水やみそ汁、カレーなど沈殿物やとろみのある調理物の温め直しの場合は、弱火でかき混ぜながら温めてください。火力が強すぎると沈殿物が突然噴き上がったり、飛び散ったりすることがあります。

4 調理が終わったら スタート切 を押す

▶左ヒーター火力表示ランプが消灯しヒーターの通電が止まります。

左 I H　とろ火 弱火 中火 強火
140・160・180・200

5 電源スイッチの 切 を押す

▶電源ランプが消灯します。

- ヒーターの火力が強い場合、なべや、やかんの形状などによってはふきこぼれをしたり、蒸気が勢いよく出るおそれがあります。湯が沸騰したら適当な火力に落としてお使いください。

使いかた

揚げもの調理のしかた（左･右ヒーターのどちらかを使います）

⚠警告

禁 止

揚げもの調理中はそばをはなれない

油の温度が上がりすぎたとき、火災の原因になります。
炒めもの、焼きものなど油を使う調理をするときも、そばを離れないで、加熱しすぎないよう火力調節をしてください。
もし、油煙が多く出たらすぐに電源スイッチを「切」にしてください。

必ず付属の天ぷらなべと揚げもの調理を使う

付属の天ぷらなべを使う
左･右ヒーターの揚げもの調理を使う

底に凹凸やそりのあるなべを使いますと油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

油の量は200g以上

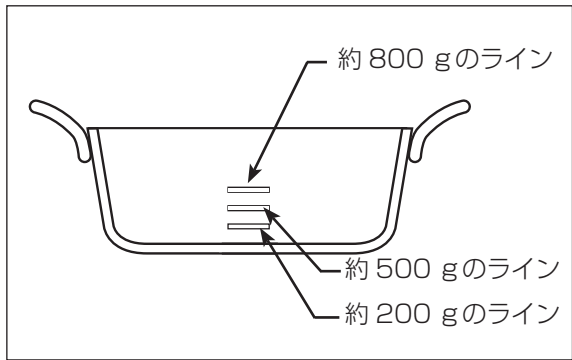
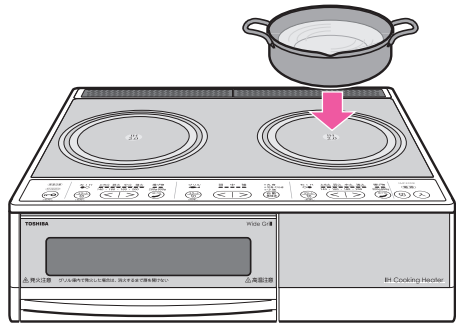
油の量は200g以上で調理する

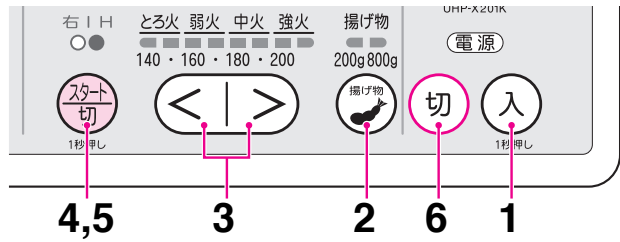
油の量が少ないと油の温度が上がりすぎ、火災の原因になります。

お知らせ

●左右揚げもの調理は、同時には使えません。
●他のヒーター調理を終了してから使用してください。

準備

1 付属の天ぷらなべに800gの油を入れ、左右どちらかお使いになるヒーターの中央に置く。
●めやすとしては付属の天ぷらなべの上のラインに合わせたときの量です。
●200g未満の油では調理しない。（下のラインに合わせたときの量です）また、800g以上の油を入れないでください。調理材料を入れたときに油がこぼれるおそれがあります。

油量設定	油量	目安ライン
200g	200～500g未満	200gと500gの間まで油を入れた場合
800g	500以上～800g	500gと800gの間まで油を入れた場合

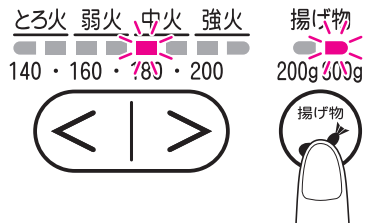
●付属の天ぷらなべの底に凹凸やそりがないか定期的に点検してください。
●付属の天ぷらなべ以外は使用しないでください。
●天ぷら油などがグリル扉や取っ手に付着したままグリルを使用すると、塗装がはがれる場合があります。

右ヒーターを使う場合で説明します（左･右どちらでも使えます）

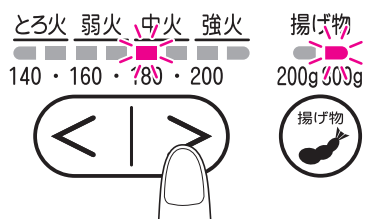
1 電源スイッチの 入 を（1秒以上）押す

▶電源ランプが点灯します。

2 を押して揚げ物800gを選ぶ

（例：800gの場合）

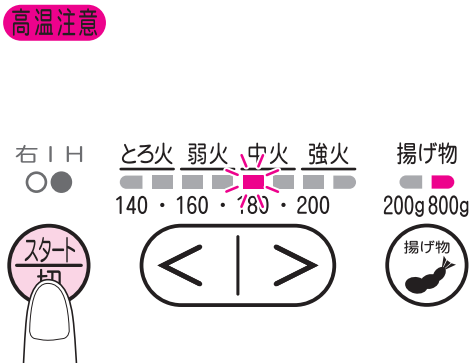
▶ 揚げ物 を押すごとに 200g→ 800g→解除の順にくり返します。
▶揚げもの800g表示ランプおよび、180温度表示ランプが点滅します。
●左右どちらでも使用できます（左右同時には使用できません）。

3 火力調節 ＜｜＞ を押して油温度の設定をする

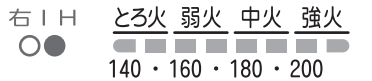
●油温度は最初は180℃に設定されています。
●調理に合わせて使用する温度に設定してください。

揚げもの調理の温度調節の目安は P28

4 を1秒以上押す

高温注意

▶揚げ物800g表示ランプ、高温注意ランプが点灯し、設定した温度表示ランプが点滅します。
▶ヒーターに通電されます。
●設定した温度に近づくにつれて設定した温度表示ランプの点滅が早くなります。
●適温になったら設定した温度表示ランプが点滅から点灯に変わります。

調理をする

5 調理が終わったら スタート切 を押す

▶右ヒーター火力表示ランプが消灯し、ヒーターの通電が止まります。

6 電源スイッチの 切 を押す

▶電源ランプが消灯します。
●高温注意ランプが消灯したらお手入れをしてください。（24～27ページ）

使いかた

グリルの使いかた

（使用しているヒーター火力が自動的に変わる場合があります。）

⚠注意

禁止

使用中・使用後しばらくはグリル扉に触れない

高温のためにやけどをします。

水を入れる

グリルはグリル受け皿に水を入れて使用する
調理物が発火した場合は電源スイッチを「切」にする

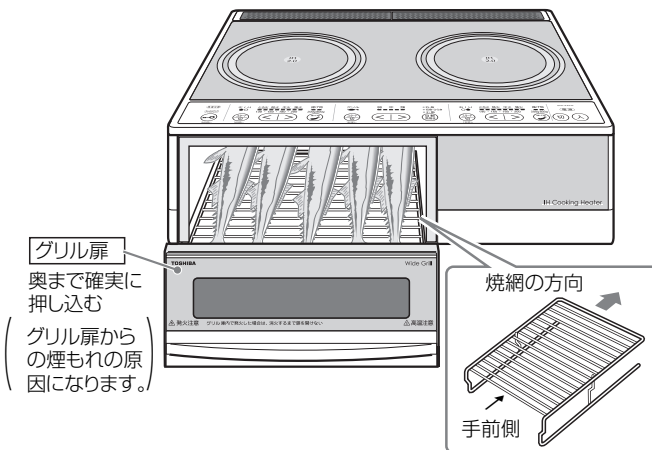
調理物が発火して火災の原因になります。調理物が発火した場合は、通電をやめて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。
空気が流れ込み、炎が大きくなります。また、グリル扉に水をかけないでください。ガラスが割れます。

●自動魚焼き時は、メニューにより、上下ヒーターが同時に入ったり、交互に入ったりします。
途中でグリル扉を開けないでください。

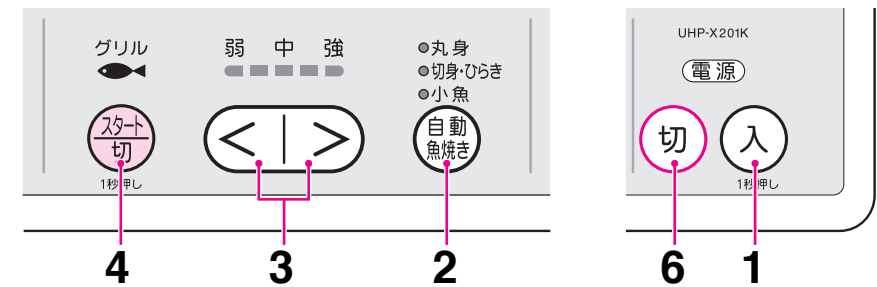
準備

1 グリル受け皿に焼網を置き、
コップ 1.5 杯の水（約 300cc）を必ず入れる。

水を入れずに使うと
●調理物や落ちた油が燃える原因になります。
続けて焼くときは、残った水や油分を捨て、再度水を入れてください。（高温のためやけどに注意）
●グリル受け皿水なし検知が働き、加熱を停止することがあります。（グリル火力表示が交互に点滅）

2 魚を焼網の中央にのせグリル扉を奥まで確実に閉める。

グリル調理のコツ	●直接ヒーターに触れるような魚は切ってから焼いてください。 ●エビの塩焼き、いかの照り焼きは串に刺して焼いてください。 ●尾やひれの焦げすぎを防ぐには尾やひれに化粧塩をしてください。

お知らせ
●調理直後にグリル扉を引き出すと、煙が前面に出ます。
特に油分の多い魚を焼いたあとは、焼き終わったあと 30 秒間ぐらい待ってから引き出してください。
●調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているため故障ではありません。
●調理中に操作を停止したり、停電した場合は、グリル庫内の煙が扉から出る場合があります。
●少量の水が受け皿に残っていても、安全のため水なし検知によりグリル火力表示が交互に点滅し、加熱停止する場合があります。
●焼網に油を塗ると魚がくっつきにくくなります。

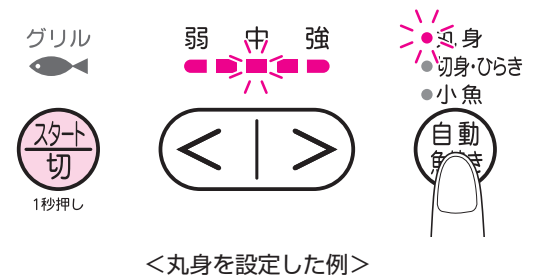
お願い
●グリル扉は奥まで確実に閉めてください。
グリル前面から煙が出たり、焼き色が濃くなったり焦げたりしてうまく焼けないことがあります。
●焼き上がりがお好みに合わない場合は、手動で焼いてください。
●吸排気カバーの上に物を置かないでください。グリル前面から煙が出たり、取っ手が熱くなります。
●グリル扉を勢いよく引き出さないでください。受け皿の水がこぼれることがあります。

丸身のコースで使用した場合の説明

1 電源スイッチの（入）を（1 秒以上）押す

▶電源ランプが点灯します。

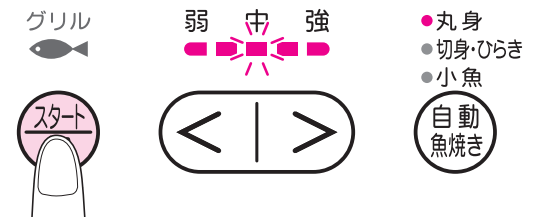
2 を押して「丸身」を選ぶ

▶押すごとに「丸身」→「切身ひらき」→「小魚」→解除の順に切り換わります。
▶「丸身」、と火力表示の３つ目（中央）のところが点滅、他は点灯します。

＜丸身を設定した例＞

3 を押して、焼き加減を調節する

●5 段階に調節することができます。（点滅位置が右へいくほど焼き色は濃くなります）

4 を 1 秒以上押す

▶「丸身」の表示ランプが点灯します。
▶ヒーターに通電されます。
●スタート後、1 分以内は焼き加減が変更できます。
●点滅速度は終了に近づくほど早くなります。

お知らせ 自動コースは、メニューにより、上下ヒーターが同時に入ったり、交互に入ったりします。

お願い
●自動コースの途中でグリル扉を開けたり、取り出したりしないでください。
焼き色が濃くなったり、焦げたり、生焼けとなったりしてうまく焼けません。

5 調理が終わるとブザーが鳴ります ➡ 魚を取り出す

▶ヒーターの通電が止まります。

※焼き色がお好みより薄い場合は、一度 を押して再度、手動で追加加熱してください。
●調理物を入れたままにすると焼き色が強くなったり、こげたりします。

6 電源スイッチの（切）を押す

▶電源ランプが消灯します。

調理終了後も、グリル庫内の温度が高い間は、高温注意ランプが点滅します。

使いかた

グリル手動の使いかた

（使用しているヒーター火力が自動的に変わる場合があります。）

⚠注意

禁止

使用中・使用後しばらくはグリル扉に触れない

高温のためにやけどをします。

水を入れる

グリルはグリル受け皿に水を入れて使用する
調理物が発火した場合は電源スイッチを「切」にする

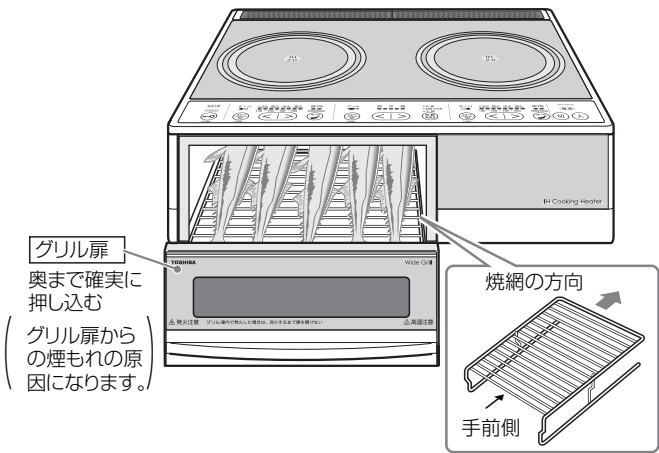
調理物が発火して火災の原因になります。調理物が発火した場合は、通電をやめて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。
空気が流れ込み、炎が大きくなります。また、グリル扉に水をかけないでください。ガラスが割れます。

●手動コースは火力により上下ヒーターが同時に入ったり、交互に入ったりします。火力が小さいときは交互に入りますので赤熱しません。

準備

1 グリル受け皿に焼網を置き、
　コップ 1.5 杯の水（約 300cc）を必ず入れる。

水を入れずに使うと
●調理物や落ちた油が燃える原因になります。続けて焼くときは、残った水や油分を捨て、再度水を入れてください。（高温のためやけどに注意）
●グリル受け皿水なし検知が働き、加熱を停止することがあります。（グリル火力表示が交互に点滅）

2 魚を焼網の中央にのせグリル扉を奥まで確実に閉める。

お知らせ
●調理直後にグリル扉を引き出すと、煙が前面に出ます。
特に油分の多い魚を焼いたあとは、焼き終わったあと 30 秒間ぐらい待ってから引き出してください。
●調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているため故障ではありません。
●調理中に操作を停止したり、停電した場合は、グリル庫内の煙が扉から出る場合があります。
●少量の水が受け皿に残っていても、安全のため水なし検知によりグリル火力表示が交互に点滅し、加熱を停止する場合があります。
●焼網に油を塗ると、魚がくっつきにくくなります。

火力調節と火力表示について

グリルの火力表示は右の表のようになっています。
火力調節はヒーターの入・切によって行なっていますのでヒーターが赤くなったり、暗くなったりしますが異常ではありません。

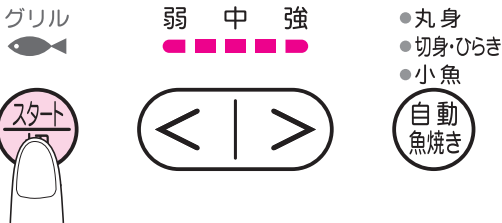
グリル（1900W）					
火力（W）	火力表示				
	1	2	3	4	5
700	■				
800	■	■			
950	■	■	■		
1500	■	■	■	■	
1900	■	■	■	■	■

グリル手動で使用した場合の説明

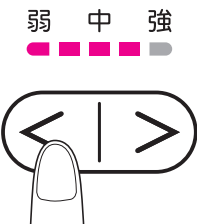
1 電源スイッチの（入）を（1 秒以上）押す

▶電源ランプが点灯します。

2 （スタート/切）を 1 秒以上押す

▶グリル火力表示ランプが点灯に変わります。
▶ヒーターに通電されます。（使用中、火力調節などを行わなかった場合、約 30 分で通電が切れます）

連続して焼くときは、（スタート/切）を押して通電を切って、グリル受け皿に水を入れ次の調理物を入れる。
●通電したまま連続で焼くと、切り忘れ防止が働いたり、グリル受け皿水なし検知が働き、通電を停止することがあります。
●調理物を入れたままにすると、焼色が強くなったり、こげたりします。

3 （＜｜＞）を押して、火力を調節する

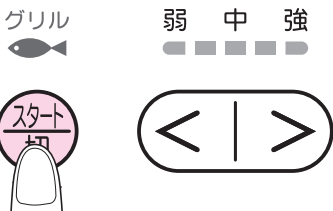
（｜＞）を押すと火力が強まります。
（＜｜）を押すと火力が弱まります。
●押すごとに火力を上げ下げできます。

4 調理が終わったら（スタート/切）を押す

▶グリル火力表示ランプが消灯しヒーターの通電が止まります。

5 電源スイッチの（切）を押す

▶電源ランプが消灯します。

調理終了後も、グリル庫内の温度が高い間は、高温注意ランプが点滅します。

使いかた

お手入れのしかた

●電源スイッチを「切」にして、高温注意ランプが消えてから、行なってください。
●お手入れはこまめにしてください。汚れがこびりつきますと、とれにくくなります。

⚠注意

接触禁止

使用中･使用後しばらくはグリル扉やトップブレート、付属の天ぷらなべの本体や取っ手に触れない
高温のためにやけどをします。

電源を切る

お手入れは電源を切ってからする
感電の原因になります。

水ぬれ禁止

水をかけて洗わない
感電の原因になります。

禁止

排気口、吸気口の中に手を入れない
ひっかかり、手が抜けなくなるなどけがの原因になります。

吸排気カバー

●本体からはずし、台所用洗剤(中性)で洗います。
●変形させないように注意してください。
●汚れて目詰まりしたまま使わないでください。
●食器洗い乾燥機で洗うことができます。

サッシュスペーサ

固くしぼった濡れ布巾でふきます。

外まわり

●使うたびに、固くしぼった濡れ布巾でふきます。
●しょうゆなどの調味料をこぼしたら、すぐにふきとってください。

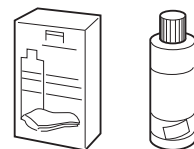
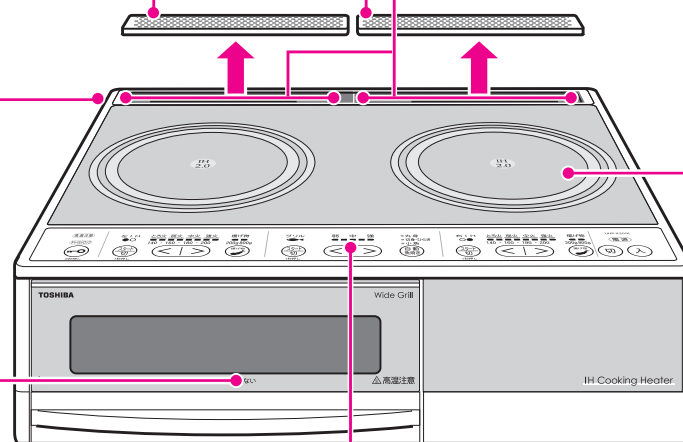
グリル

●外観面に付着した油類は台所用洗剤(中性)またはトッププレート専用クリーナーセット(別売HCC-20、HCC-2)を乾いた布にしみ込ませて、こまめにお手入れしてください。
●グリルヒーターに付着した汚れは固くしぼったぬれ布巾で、こまめにお手入れしてください。

操作部

やわらかい乾いた布でふきます。

●ナイロンたわしのハード面、みがき砂、ドライバーの先などでこすると傷がつくので使わないでください。
●ベンジン、シンナー、漂白剤、アルカリ洗剤を使用しないでください。
塗装面などの色落ち、変色や傷の原因になります。

トッププレート専用クリーナーセット
(別売 HCC-20、HCC-2)
東芝製品取扱店でお買い求めください。

お願い
HCC-20付属のスクレーパーでひんぱんにこすらないでください。
印刷がとれることがあります。

トッププレート

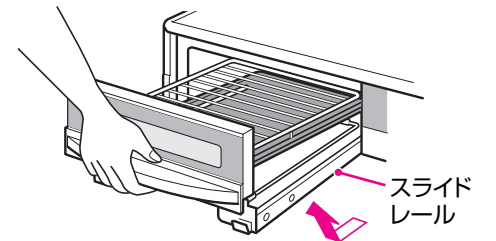
●必ず電源スイッチを「切」にして、高温注意ランプが消えてから、行なってください。
●煮こぼれや、油などの汚れがついたときには、常にしぼった布巾でよくふきとり、その後乾いた布巾でからぶきをしてください。
●特に汚れがひどいときは、台所用洗剤(中性)またはトッププレート専用クリーナーセット(別売 HCC-20、HCC-2)を丸めたラップにつけてこまめにお手入れをしてください。
●ふきこぼれなどによりなべの底が汚れた場合はなべの底も汚れを落としてください。

グリル部のお手入れ

●外観面に付着した油類は台所用洗剤(中性)またはトッププレート専用クリーナーセット(別売 HCC-20、HCC-2)を乾いた布にしみ込ませて、こまめにお手入れしてください。油が付着したまま使いますと、塗装がはがれてくることがあります。

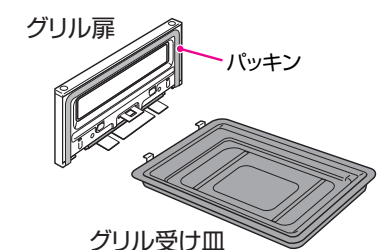
扉を取り出す

1 グリル取っ手の下を持ち、上に持ち上げる
2 グリル扉とグリル受け皿全体を上に持ち上げる
3 手前に取り出す

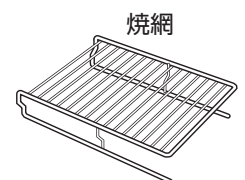
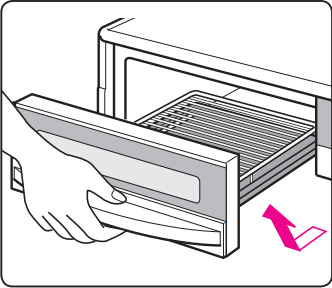
※詳しくはグリル扉の取り出しかた(P13)をご覧ください。

グリル扉・受け皿(フッ素樹脂加工)

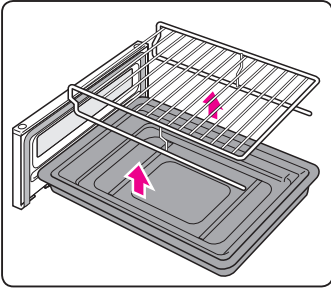
●薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジを使って洗います。
●パッキンに付着した油や汚れは、よくおとしてください。(煙もれの原因になります)

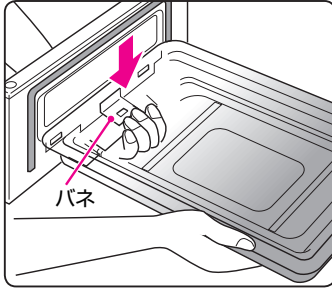
グリル扉
パッキン
グリル受け皿

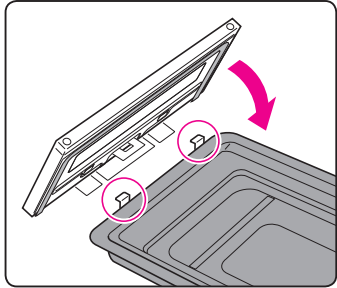
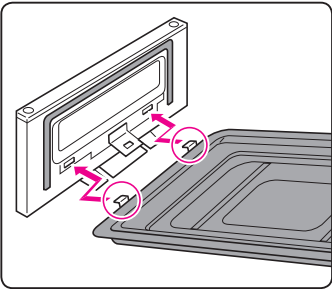
お知らせ
●グリル受け皿は消耗品です。フッ素樹脂加工がはがれてきたら、東芝製品取扱店でお買い求めください。
●パッキンは消耗品です。(39ページ参照)

フッ素樹脂加工を傷めないために
●金属のたわし・スポンジのナイロン面でこすらない。(フッ素樹脂加工がはがれる原因になります。)
●ご使用のたびにお手入れする。(汚れがこびり付くと、魚がとれにくくなります。)

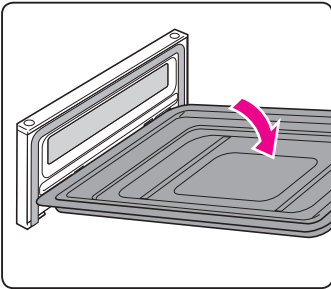
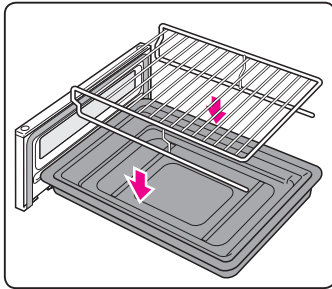
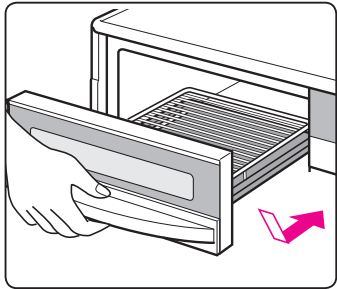
焼網

●薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジを使って洗います。

お手入れのしかた（つづき）

グリル部の取り付け、取りはずしかた

●取りはずす際、無理に行うとグリル扉や受け皿が破損したり変形することがあります。（けがややけどの原因）
●異常がある場合は使用を中止し、お買い上げの販売店または据付施工店にご連絡ください。

取りはずしかた

1 止まるまで引き出し、斜め上に引き上げてはずす。（13ページ参照）

2 焼網をはずす。

3 受け皿側の下側に手を回し、グリル扉のバネを押さえる。

バネの位置がわかるように、受け皿を透明に表しています。

4 グリル扉を受け皿側に倒すようにすると、受け皿の左右のツメがはずれる。

取り付けかた

1 受け皿の左右のツメをグリル扉に差し込む。

2 受け皿を矢印方向にカチッと音がするまで動かす。

3 焼網をのせる。

4 斜め上からはめ込み、奥まで押す。（13ページ参照）

お知らせ

●パッキンは消耗品です。柔軟性がなくなったり、扉の周囲から煙が漏れはじめたら東芝製品取扱店でお買い求めください。

扉パッキンの交換方法

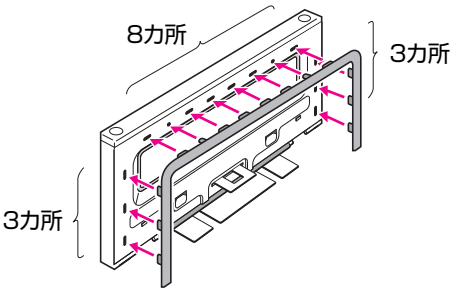
1 古くなったパッキンを扉からはずす

●左右は各３箇所、上は８箇所はめ込み部があります。パッキンを引っ張ってはずしてください。

2 新しいパッキンを扉の内側面にある穴に凸部分を押し込んではめる

●左右各３箇所、上８箇所はめ込む。

3 受け皿に扉をとりつけて、グリル庫に入れて確実に扉が閉まることを確認する

●扉が浮くなどのときは、パッキンの各々の凸部分を再度押し込んでください。

グリル庫（フッ素樹脂加工）

●グリル扉・受け皿を取り出し、グリル庫内の油汚れをふきとる。
●庫内の汚れがひどいときは、薄めた台所用洗剤（中性）をふきんなどにしみ込ませてふきとる。
※酸性、アルカリ性の強い洗剤（漂白剤）住宅用合成洗剤などは使わない。

庫内にはフッ素樹脂加工をほどこしています。フッ素樹脂加工を傷めないために
●金属のたわし、スポンジのナイロン面でこすらないでください。また、ご使用のたびにお手入れをしてください。
（汚れがひどくこびりつくととりにくくなります）

お手入れ

お料理ガイド

加熱調理の火力調節の目安

調理	とろ火 120W～250W	弱火 350W～500W	中火 700W～1100W	強火 1500W・2000W	火力調節のポイント
炒める			←フライパンなどを予熱する→		予熱のやりすぎに注意しましょう。「強火」で炒めます。
キャベツと豚肉の炒めもの				←→（後半）	
夏野菜の炒め煮			←（後半）	→（前半）	
茹でる				←お湯を沸す→（後半）	「強火」でお湯を沸かし吹きこぼれる前に火力を落とすと上手に茹でられます。
スパゲッティー（麺類）			←（後半）	→	
野菜など				←→	
蒸す				←お湯を沸す→（後半）	「強火」でお湯を沸かします。
茶碗蒸し		←→（後半）			
卵の蒸しケーキ			←	→	
焼く			←フライパンなどを予熱する→		予熱のやりすぎに注意しましょう。最初に高火力で焼き色をつけ次に火力を落として中まで焼きます。
ビーフステーキ		←中まで焼く→（後半）		←焼き色をつける→	
鉄板焼		←（後半）	→（前半）		
煮る				←材料を煮立たせる→（後半）	「強火」でお湯を沸かします。
寄せなべ		←→（後半）			
ポークカレー	←煮込む	→	←煮る→		
五目煮豆	←	→			

●材料、量、なべの形状などにより加熱状態が異なります。ようすを見て、火力を調節してください。
●フライパンなどは、底の厚いものを使用した方が変形しにくく、温度むらが少ないので、焦げにくくなります。推奨するフライパンをご使用ください。

揚げもの調理の温度調節の目安

※油 800g(0.9L) を加熱したときの目安温度です。

揚げる	140 140℃	150 150℃	160 160℃	170 170℃	180 180℃	190 190℃	200 200℃	
野菜		←素揚げ	←天ぷら	→	→			●油の温度は温度表示より高めに設定しています。（材料を入れたとき温度が下がるため） また、材料、量により揚げ上がりが異なりますのでベタッとなったときは温度を高めに設定してください。
魚貝類				←天ぷら		→		
フライ			←				→	
冷凍食品					←		→	●冷凍食品を凍ったまま揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めに設定してください。
2度揚げ料理	←1度目	→		←2度目	→			●ポテトチップス、魚の丸揚げ、鶏のから揚げなど

自動魚焼き調理例と加熱時間の目安

メニュー表示	調理物	調理例	焼き加減	数量	目安時間	一尾（切）あたりの大きさ
丸身	さんま あじ いわし 真鯛	さんまの塩焼き	3	1～5尾	13～20分	長さ約 28cm 重さ約 150～180g
丸身		あじの塩焼き	3	1～4尾	13～20分	長さ約 23～25cm 重さ約 130～150g
丸身	あゆ にじます あまご	鯛の塩焼き	4	1尾	13～20分	約 230g
切身ひらき	切身：鮭 さば ぶり さわら 鯛	鮭の塩焼き	3	1～5切れ	13～17分	長さ約 16cm 重さ約 80～100g
切身ひらき		ぶりのつけ焼き	2	1～5切れ	13～17分	約 100g
切身ひらき		さわらのみそづけ（西京焼き）	2	1～5切れ	13～17分	約 100g
切身ひらき	ひらき：あじ さんま ほっけ	あじのひらき	3	1～2尾	13～17分	長さ約 22cm 重さ約 100g
小魚	ししゃも うるめいわし 車えび	ししゃも	3	1～8尾	8～12分	重さ約 20g
小魚		車えび	3	1～6尾	8～12分	重さ約 60g

お知らせとお願い

●焼き色について…焼き色のつきやすいものと、つきにくいものがあります。

つきやすいもの	つきにくいもの
・脂がよくのっている魚 ・塩分濃度の高いもの ・つけ焼きもの	・水分の多い魚 ・小さい魚

●焼網にサラダ油を薄く塗っておくとこびりつきにくくなります。
●自動魚焼きのときは、魚の種類および大きさを合わせてください。

お料理メニュー

グリル（自動魚焼き調理）のときは

グリル魚焼き自動調理には

●魚焼き自動調理には３つのメニューがあります。

丸身 切身ひらき 小魚 を使い分けます。

グリル自動調理のコツ

●生魚（さんまやあじなど）は、調理する10～20分前に塩をふっておきます。

●焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。

●受け皿に必ず水をコップ1.5杯（約300cc）入れてください。

さんまの塩焼き

■材 料

さんま（1尾約150gのもの）……1～5尾
塩……適量
油……適量

■作りかた

1. さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき水気をふき取る。
2. 油を薄く塗った焼網の上に1をのせる。
3. 自動魚焼きキーを押し、「丸身」を選び < | > キーを押して、お好みの焼き加減に合わせて焼き上げる。
（標準は「3」です。）

鮭の塩焼き

■材 料

塩鮭の切り身（1切約80gのもの） 1～5切
油……適量

■作りかた

1. 油を薄く塗った焼網の上に塩鮭をのせる。
2. 自動魚焼きキーを押し、「切身ひらき」を選び < | > キーを押して、お好みの焼き加減に合わせて焼き上げる。
（標準は「3」です。）

ぶりのつけ焼き

■材 料

ぶり（1切約100gのもの）………1～5切
油……適量
たれ
A. しょうゆ……大さじ4
　 みりん……大さじ4

■作りかた

1. Aにぶりを入れ、約30分漬け込む。
2. 油を薄く塗った焼網の上に1をのせる。
3. 自動魚焼きキーを押し、「切身ひらき」を選び < | > キーを押して、お好みの焼き加減に合わせて焼き上げる。
（標準は「2」です。）

えびの塩焼

■材 料

車えび（カラつき：1尾約60gのもの）……1～6尾
塩……適量
油……適量

■作りかた

1. 車えびはカラの節の間から背わたを取り、尾から頭へまっすぐに竹串を刺して塩をふる。
2. 油を薄く塗った焼網の上にえびを並べる。
3. 自動魚焼きキーを押し、「小魚」を選び < | > キーを押してお好みの焼き加減に合わせて焼き上げる。
（標準は「3」です。）

ご注意 ●グリル受け皿に必ずコップ1.5杯の水（約300cc）を入れて調理してください。

グリル（手動調理）のときは

グリル手動調理には

●あまり焦めをつけたくない場合に使います。

●受け皿に必ず水をコップ1.5杯（約300cc）入れてください。

グリル手動調理のコツ

●調理物の種類、大きさ、数量などによって、時間は異なるため、様子を見ながら焼いてください。

焼きなす

■材 料（5本分）

なす……5本（直径4cmのもの）
だし汁……大さじ2
薄口しょうゆ……大さじ2
おろししょうが……ひとかけ分
削り節……5g

■作りかた

1. なすは洗って、へたのひらひらした部分を切り取り、竹串で何カ所か穴をあける。
2. 焼網になすを並べて スタート/切 キーを押し、火力調節「5」で約30分焼く。
3. 熱いうちに冷水にとり、皮をむいて縦二つ割りにし器に盛る。
4. だし汁と薄口しょうゆを混ぜてかけ、おろししょうがと削り節を添える。

さんまのみりん干し

■材 料

さんまのみりん干し……2枚
大根おろし……少々

■作りかた

1. スタート/切 キーを押して、火力調節「1」～「2」で5～10分焼く。
※生みりん干しの場合は「5」で調理してください。

調味料によっては、焦げやすいものがありますので、様子を見ながら焼いてください。

煮もののときは

IHヒーターのコツ

●味をふくませコトコト煮る場合は、キッチンタイマーなどを使って焦げつきや消し忘れなどがないようにしてください。

●「弱火」のときは約5時間で、「中火」以上のときは1時間で自動的に切れます。

煮もの調理のコツ

●魚を煮る時は、汁を煮立たせてから煮ると表面が固まってうまみを逃がさず、生臭さも汁に出ません。

●肉の煮込み料理の場合、弱火でじっくり煮ると固い肉が柔らかくなります。しかし、柔らかい肉はかえって固くなるので煮込みには向いていません。

五目煮豆

■材 料

A. 大豆……カップ2
　 水……カップ8
ごぼう（小さな乱切り）……1/2本
れんこん（小さな乱切り）……1節
にんじん（小さな乱切り）……1本
昆布（1cm角）……20cm
こんにゃく（小さな乱切り）……1/2枚
B. しょうゆ……大さじ6
　 砂糖……カップ1/2
　 塩……小さじ1
　 日本酒……小さじ1

■作りかた

1 下準備をする。

1. Aを一晩つける。
2. ごぼう、れんこんはあく抜きをする。

2 豆を煮る。

1. なべにAを入れ、火力「強火」で沸とうさせる。沸とうしたら火力を「中火」に弱めてあくを取る。豆が十分柔らかくなるまで差し水をしながら火力「弱火」でコトコト約60～90分煮る。
2. 1にごぼうを加えそのままの火力で約20～30分煮、れんこん、昆布、にんじん、こんにゃくを加え、さらに約20～30分煮る。

3 味をつける。

1. Bを加え味がしみ込むまで火力「弱火」で、約20～30分煮込む。

お料理

茹でもののときは

IH ヒーターのコツ

- IH は沸き立ちが強いので沸き立っている湯に塩を入れるときは、火力を落とすとふきこぼれや湯の飛び散りがありません。
- 茹でるときは、キッチンタイマーを使うとおいしく作る目安になり便利です。

茹でもの調理のコツ

- 茹でるときは、沸き立っているたっぷりの湯の中に材料を入れると湯の温度が一定で青野菜は色・歯ざわりよく、麺も歯ざわりよく仕上がります。

※青菜は、少しでも短い時間で仕上げることで色や歯ざわり共に良く、また栄養も保てます。

- パスタの場合、沸とうの力が強いとパスタが良く踊り表面が傷つかずに仕上がります。
- うどん・そばの場合、沸とうの力が強い湯で茹でたあと、蒸らし茹でをすると表面がツルっとしておいしく仕上がります。（市販の麺では指定の茹で方で茹でると良く仕上がります。）
- 卵を茹でる場合は、卵の温度を室温にしてから茹でるとからが割れません。

茹でるときの塩の量

● 青野菜	湯の約 1 ～ 2%
● 卵	湯の約 1%
● パスタ	湯の約 10%
● うどん・そうめんなど	無

青菜は火の通りにくい根元から！
たっぷりの湯に塩約1～2％

スパゲティーミートソース

■材 料（2 人分）

スパゲティー……200g
塩……20g
油……適量

ミートソース
A. 玉葱（みじん切り）……1/2コ
にんにく（みじん切り）……1/2かけ
B. 合挽肉……100g
赤ワイン……カップ 1/4
C. トマトピューレ……カップ 1/4
小麦粉……大さじ 1/2
固形スープ（カップ1の湯で溶かす）……1 個
デミグラスソース……カップ 1/4
塩……少々
こしょう……少々
ナツメグ……少々
油……適量

■作りかた

1 ミートソースを作る。

1. なべを火力「中火」で熱して油を入れ、火力「中火」で A を炒める。
2. フライパンを火力「中火」で熱して油を入れ、合挽肉を炒め赤ワインを加える。
3. 1 に 2 を入れ炒めながら固まらないように C を順番に加え、火力を「弱火」に落として約 20 分煮込む。
4. 塩・こしょう・ナツメグを加え味を整える。

2 スパゲティーを茹でる。

1. 火力「強火」でたっぷりの湯を沸とうさせ塩を入れ、スパゲティーを茹でる。
2. 麺が踊るように火力を調節して茹で、針ぐらいの芯が残る程度に仕上げる。
お好みで少量の油を全体にまぶす。

蒸しもののときは

IH ヒーターのコツ

- IH は沸き立ちが早いので待たずに調理できます。高火力で沸かすと蒸気が多量に出るため、中華セイロを 3 段重ねてもむらなく蒸気がゆき渡ります。そのため、1 回に 3 種類の中華蒸しメニューが作れます。
- 蒸し時間がわかっているときは、キッチンタイマーを使うと便利です。

蒸しもの調理のコツ

- 蒸す時は、たっぷりの湯を沸かしますと、蒸し器の中も高温に保たれます。
- 湯の量が減ってきたらお湯を足しますと、湯の温度が下がらず蒸気が途絶えません。
- 茶碗蒸しなどの卵料理は、すが入らないよう一度お湯が沸いたら火力を落として蒸します。

卵の蒸しケーキ

■材 料（流し缶 1 台分）

薄力粉……60g
ベーキングパウダー……小さじ 1/3
卵……2 個
砂糖……50g
エバミルク……大さじ 1
レーズン・アンゼリカ・ドレッドチェリー……大さじ 2

■作りかた

1 生地を作る。

1. 薄力粉とベーキングパウダーをあわせてふるいにかける。
2. 卵白を固く泡立て、砂糖の半量を入れさらに固く泡立る。
3. 卵黄に残りの砂糖を入れて泡立て、2 に入れて混ぜる。
4. 3 に 1 を加えてさっくり混ぜ、エバミルクを加える。

2 生地を流し缶に入れて蒸す。

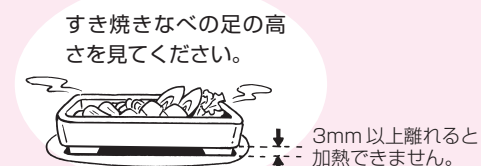
1. 流し缶に紙を敷き、生地を流し込み、レーズンとアンゼリカ・ドレッドチェリーを散らす。
2. 蒸し器に水を入れ、火力「強火」で沸とうさせる。沸とうしたら蒸し器の中に布巾を敷き、その上に流し缶をのせる。
3. 約 20 分、火力「強火」で蒸す。

焼きもののときは

IH ヒーターのコツ

- 底が平らでトッププレートに密着し、熱の伝わりが良く均一に温まるフライパンや鉄板で焼く。

すき焼きなべの足の高さを見てください。

3mm 以上離れると加熱できません。

焼きもの調理のコツ

- 肉類の周りを強火で焼いてうまみが出ないようにします。

ビーフステーキ

■材 料（2 人分）

牛肉（1 枚約 200g）……2 枚
塩……適量
こしょう……適量
バター……少々
油……適量
A. つけあわせ
豆とベーコンの煮込み・ベイクドポテト・クレソン

■作りかた

1 下準備をする。

1. 牛肉は筋を切り、肉たたきなどで叩いて塩・こしょうをする。

2 焼く。

1. フライパンを火力「強火」で熱し、バター・油をなじませ、1 を入れ焦げすぎないように火力を調節しながら、お好みの焼き加減に仕上げる。

炒めもののときは

IH ヒーターのコツ

●材料をかき混ぜる場合、ヒーターからフライパンや IH 用中華なべを離さず調理します。右のようにフライパンを前後に動かしながら材料をかき混ぜると高火力でも焦げつかずに出来上がります。

●火力を「強火」のままで、フライパンをヒーターから離したりスライドさせたりして火力を調節すると、焦げつかずに炒められます。

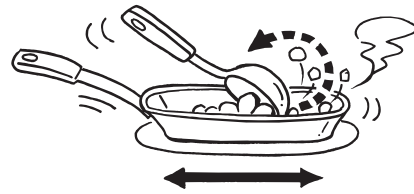
フライパンを離さずに前後に動かしながらお玉などを使って、材料を混ぜる。

⟷ ：なべとおたまの動き
← ― ：材料の動き

お願い IH は火力が強いため、なべの空だきを行うと温度過昇防止機能・自動停止機能が働き、なべが冷えるまで火力が入らない場合があります。予熱は「中火」以下の設定で行ってください。炒め物は、推奨するフライパンをご使用ください。

炒めもの調理のコツ

●高火力で炒めるときは、予め材料を下準備してから調理を始めると手際良くでき、焦がしたり、炒めすぎたりせず調理できます。

●炒める時は、フライパンや IH 用中華なべに余裕を持たせた量で調理すると材料が良く動き、焦げつかず、調味料もまんべんなくからみます。

キャベツと豚肉の炒めもの

■材 料（2 人分）

キャベツ（3cm 角）……… 180g
豚バラ肉（固まり）………… 150g
にんにく（スライス）……… 1/2 片
豆板醤…………………………… 小さじ 2
油……………………………………… 適量
A. 合せ調味料
　甜麺醤（テンメンジャン）……………… 大さじ 2
　しょうゆ ………………… 小さじ 2
　砂糖 …………………… 大さじ 1
　酒 ……………………… 大さじ 1
　うまみ調味料
ごま油……………………………… 適量

■作りかた

1 下準備をする。

1. 豚バラ肉を固まりのまま、約 20 分茹でてから冷やし、薄切りにする。
2. A の合わせ調味料を作る。

2 炒める。

1. フライパンに油をひいて火力「強火」でにんにくと豆板醤（トウバンジャン）を炒める。
2. 豚バラ肉・キャベツを加え、「強火」で手早く炒める。
3. A の合せ調味料を加えて味をからめる。
4. 火からおろしてごま油を落とす。

揚げもののときは

IH ヒーターのコツ

●左・右ヒーターの（揚げ物）を使ってください。

●付属の天ぷらなべに油を 200g 以上入れて調理してください。（18 ～ 19 ページ）油の量に合わせて（揚げ物）で、揚げ物 200g、800g を選んでください。

（18 ～ 19 ページ）

揚げもの調理のコツ

●油の温度は材料にあわせて決める。
●1 回に揚げる量は,控えめにする。(油の表面積の 1 ／ 2 程度を目安)
●出来上がりの目安は、材料が浮き上がり衣のまわりの泡が小さくなったとき。

油の飛び散りを少なくするために
材料は必ず水分をふき取ってください。
●特にしいたけやピーマンなど！
（水分が残っていると油がはねることがあります。）

いかやゆで卵などは揚げすぎないでください。
●長時間あげると破裂！
（特にけんさきいかや、するめいかなどは注意）
●なべの中に揚げ忘れがないか、常に確認を！

衣や生地作りのご注意
●天ぷら衣は固すぎないように！
●水分の多い材料には、必ず薄力粉をうすくまぶしてから衣をつけて！
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて！

特に下ごしらえの必要な材料

え び
尾の先を切って水分を出す

ししとう
水気をふき取り、竹串またはようじで穴をあける

い か
皮をむき水分をふき取り、切り目を入れる

天ぷら

■材 料（2 人分）

えび………………………………………………4 尾
ししとう…………………………………………4 本
その他にんじん、れんこんなどお好みの材料
油（付属の天ぷらなべ使用）………………800g
A. 小麦粉（薄力粉） ………………… カップ 1 強
　冷水…………………………………… カップ 3/4
　卵………………………………………… 1 個

■作りかた

1 下準備をする。

1. えびはからと背わたをとり、腹側に切れ目を入れる。
2. ししとうは穴をあける。
3. A をあわせて衣を作る。

2 揚げる。

1. 天ぷらなべに油を入れ、左右どちらかの IH ヒーターにのせる。
2. （揚げ物）キーを押して油の量を「800g」に設定し、「170」度に設定し（スタート/切）キーを押し「ピー」と鳴ったら、A の衣をつけ野菜を揚げる。
3. 次に「180」度に設定する。「ピー」と鳴ったら、A の衣をつけえびを揚げる。

故障かな？と思ったとき

状　態	原　因	処置方法
ヒーターが入らない	電源スイッチ、またはブレーカーが「切」になっていませんか。	電源スイッチ、またはブレーカーを「入」にしてください。
キーを受けつけない（ヒーターが入らない）	チャイルドロックが設定されていませんか。ロック時は、操作部にチャイルドロックの表示が点灯しています。	チャイルドロックキーを3秒以上押してチャイルドロックを解除してください。（10ページ） チャイルドロック表示LEDが消灯したことを確認してください。）
キーを受けつけない	複数のヒーターを同時に使用していませんか。消費電力が4000W以上になる場合は、キーを受けつけません。	他のヒーターの火力を下げるか使わないでください。.
左・右ヒーターになべをのせて 入/切 を押しても火力表示ランプが点滅し、なべが熱くならない	使用できないなべを使っていませんか。	「使えるなべについて」をごらんください。（14ページ）
	底が球状のなべや、底に脚がついたなべではありませんか。	
	なべが加熱部の中央から、ずれていませんか。	
ブザーがピィーと1回鳴り、ヒーター火力表示ランプが点滅します とろ火 弱火 中火 強火 140・160・180・200	内部の温度が異常に高くなっています。吸・排気口がタオルなどでふさがれたり、目詰りしていませんか。	●ふさいでいるものを取り除き本体が冷えてからお使いください。 ●吸排気カバーの目詰りをとってください。
	多層なべを使っていませんか？	「使えるなべについて」をごらんください。（14ページ）
	なべの種類によっては製品内部温度が高くなります。	
ブザーがピーッと1回鳴り、ヒーター火力表示ランプが交互に点滅する とろ火 弱火 中火 強火 140・160・180・200 交互に点滅	やかんやなべの水がなくなって空焼きになっていませんか。	やかんやなべを取り除き、電源スイッチを「切」にして、トッププレートが冷えてから、再び「入」にして表示が消えていることを確認してください。
	空だき状態が長く続くと自動停止機能が働きます。	
「揚げもの」調理時にブザーが鳴り、ヒーター火力表示ランプが交互に点滅する とろ火 弱火 中火 強火 140・160・180・200 交互に点滅	付属の天ぷらなべ以外のなべを使用していませんか。	付属の天ぷらなべを使用してください。
	天ぷらなべの底が凹凸やそりが大きくなっていませんか。	新しい天ぷらなべをお買い求めください。（39ページ）
調理中、「ブーン」という音や「ジー」という音がする	なべの種類によっては音が発生する場合があります。	異常ではありません。 そのままお使いください。
左右ヒーターを同時に使用すると「キーン」という音や「ジー」という音がする	左右ヒーターでお使いのなべの種類によっては、音が発生する場合があります。	異常ではありません。 そのままお使いください。
調理後、本体からファンの回る音がする	本体内部の温度を下げるために冷却ファンが回っています。	異常ではありません。 冷却後自動的に止まります。

状　態	原　因	処置方法
左・右ヒーターを使用中、なべをトッププレートからはずしておいたらブザーが鳴り、通電が停止した。	なべをトッププレートからはずしますと、約1分後に自動的に通電が止まります。「なべ無し自動停止機能」をごらんください。（2ページ）	異常ではありません。 再度、通電してください。
使用中、ブザーが鳴り、通電が停止した。	約1時間以上連続で通電していませんか。（グリルは約30分） 詳しくは「切り忘れ防止自動停止機能」をごらんください。（2ページ）	異常ではありません。 再度、通電してください。
左右ヒーターの火力が自動的に下がったり、火力を上げられないことがある	複数のヒーターを同時に使用していませんか。複数のヒーターを同時に使用しますと消費電力が4000Wを越えないように、左・右ヒーターの火力を自動的に調整しているためです。	他のヒーターの火力を下げるか使わないでください。 詳しくは「お願い」をごらんください。（9ページ）
使用中火力を変えたり、なべを動かしたとき、火力表示ランプが点滅する。	非磁性ステンレスなべや底の直径の小さいなべを使用中、火力を変えたりなべが動いたとき、なべ検知が働くためです。	異常ではありません。
グリルが使えない	左右ヒーターで同時に揚げもの調理キーを使っていませんか。	どちらかのヒーター調理を終了してください。
グリル火力表示ランプが交互に点滅しグリルが使えない 弱 中 強 交互に点滅	グリル受け皿に水がないときは、水検知センサーがはたらきグリルを使用することができません。（火力表示ランプが交互に一つずつ点滅）	グリル受け皿にコップ1.5杯（約300cc）の水を入れ、電源スイッチを一旦「切」にし数分後に再び「入」にして点滅が消え、使えることを確認してください。
弱 中 強 交互に点滅	グリル内が異常に高温になり、発火のおそれがあるためグリルを使用することができません。（火力表示ランプが交互に2つずつ点滅）	電源スイッチを「切」にしグリル庫内が冷めてから、再び「入」にして点滅が消えていることを確認しご使用ください。
グリル自動魚焼きで魚がうまく焼けない（生焼け、こげすぎる）	●調理終了前にとり出していませんか。	●自動魚焼き時は、上面を焼いて、後から全面を焼き上げます。終了報知ブザーが鳴るまでとり出さないでください。
	●途中で取り消して再度自動焼きで焼いていませんか。	●取り消したときは、手動で焼いてください。
グリル調理中に吸排気カバーから煙が多く出る	●魚の脂などが直接ヒーターの上に落ち、多量の煙が発生するため。 ●前回の調理時の油などが付着し、煙やにおいが発生するため。 ●グリル使用中に途中で止めたり、停電した場合は、グリル庫内の煙が扉から出る場合があります。	●異常ではありません。
グリル扉から煙がもれる	●扉が奥まできちんと閉まっていますか。 ●扉パッキンが浮いていませんか。 ●扉パッキンが古くなり柔軟性がなくなっていませんか。	●扉を奥まできちんと閉めてください。 ●扉パッキン凸部を再度押し込んでください。 ●扉パッキンを交換してください。（27ページ）
吸排気カバーが汚れる	●油分の多い魚を何回も焼くと、油分が付着するため。	●吸排気カバーを本体からはずし、台所用洗剤（中性）で洗います。

こんな表示がでたとき

状　態	原　因	処置方法
火力表示ランプに通常と異なる表示がされた場合 例えば とろ火　弱火　中火　強火 140・160・180・200	本体に異常が発生したことをセンサーが検知したものです。	電源スイッチと（電源の）ブレーカーを一度「切」（OFF）にしてから、再度「入」（ON）にしてお使いになってみてください。再度発生するようでしたら電源スイッチと（電源の）ブレーカーを「切」（OFF）にして、お買い上げの販売店または据付施工店にご連絡ください。

ご使用中に異常が生じたときは、上記をお調べください。調べていただき、なお異常がある場合は、使用を中止し、必ず電源スイッチとブレーカーを「切」にして、お買い上げの販売店または据付施工店にご連絡ください。

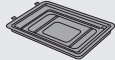
ブザー音の消しかたと戻しかた

■ブザー音を消す

キー操作の音だけを消すとき

1 電源スイッチの（入）を押してから、
右 IH ヒーターの火力調節の < を 5 回押す

2 続いて右 IH ヒーター火力調節の > を長押し（3 秒以上）する

全てのブザー音を消すとき

1 電源スイッチの（入）を押してから、
右 IH ヒーター火力調節の < を 3 回押す

2 続いて右 IH ヒーター火力調節の > を長押し（3 秒以上）する

■ブザー音をなるように元にもどす

1 電源スイッチの（入）を押してから、
右 IH ヒーター火力調節の < を 2 回押す

2 続いて右 IH ヒーター火力調節の > を長押し（3 秒以上）する

ご使用時のお願い

ホーローなべなどで、空焼きや焦げ付かせなどをしないようにしてください。なべ底のホーローが、溶けて焼き付き、トッププレートの損傷の原因になります。

（その他のなべについては、取扱説明書の「使えるなべについて（14、15 ページ）」をお読みください。）

消耗部品・別売部品

（東芝製品取扱店でお買い求めください。）
（希望小売価格は 2008 年 8 月現在・税込み）

部品名	部品番号	希望小売価格
パッキン（消耗品）	30321064	1,050 円
グリル受け皿（消耗品）	30321061	2,625 円
焼網（消耗品）	30321062	1,575 円
天ぷらなべ	30321065	2,100 円
トッププレート専用 クリーナーセット（スクレーパ付き）	HCC-20	2,940 円
トッププレート専用 クリーナー	HCC-2	1,470 円

仕 様

形名		UHP-X201K
電源		単相 200V（50-60Hz 共用）
定格消費電力		4000 W
大きさ		幅 590 ×奥行 480 ×高さ 180（mm）
グリル内寸		幅 288 ×奥行 354 ×高さ 120（mm）
電源コード		2.0mm² 3 芯 キャプタイヤケーブル
電源プラグ		2 極・接地極付・250V・20A
質量（重さ）		約 18.5 kg
各ヒーター定格	左ヒーター	IH ヒーター 2000W
	右ヒーター	IH ヒーター 2000W
	グリル	シーズヒーター 1900W

保証とアフターサービス　必ずお読みください

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびに、お取り扱い・お手入れに関するご不明な点は **お買い上げの販売店にご相談ください。**

販売店に修理のご相談ができない場合	お買い物・お取り扱いのご相談
東芝家電修理ご相談センター	**東芝家電ご相談センター**
フリーダイヤル 0120-1048-41　受付時間：365日 **24**時間	フリーダイヤル 0120-1048-86　受付時間：365日 **9:00～20:00**
携帯電話からのご利用は　ナビダイヤル 0570-06-4114（通話料：有料）	携帯電話・PHSなどからのご利用は　03-3426-1048（通話料：有料）
PHSなどからのご利用は　0173-38-3168（通話料：有料）	FAXでのご利用は　03-3425-2101（通信料：有料）

- 「東芝家電修理ご相談センター」は、東芝テクノネットワーク株式会社が運営しております。
- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社にお客様の個人情報を提供する場合があります。

保証書（別添）

- ●この東芝 IH クッキングヒーターには、保証書を別途添付しております。
- ●保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店または工事店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- ●この東芝 IH クッキングヒーターの保証期間は、お買い上げいただいた日から 1 年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- ●IH クッキングヒーターの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後6年です。
- ●補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- ●修理のため取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は弊社にて引き取らせていただきます。
- ●修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理を依頼されるときは　出張修理

36 ～ 38 ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、電源スイッチを「切」にして据付施工店にご相談ください。

■保証期間中は

保証書の規定に従って、お買い上げの販売店または工事店が修理させていただきます。修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

■修理料金の仕組み

修理料金は技術料・部品代・出張料などで構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品名	東芝 IH クッキングヒーター
形名	UHP-X201K
据付日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	据付施工店名を記入されておくと便利です。 TEL.

愛情点検

★ 長年ご使用の IH クッキングヒーターの点検を！

このような症状はありませんか？

- ●キーを押し、調理を開始しても調理器具が加熱されない。
- ●調理中、ファンの回っている音がしない。
- ●本体の一部が割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- ●使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- ●その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源スイッチを「切」にして、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対に本体を分解しないでください。）

東芝ホームアプライアンス株式会社
リビング機器事業部
〒101-0021　東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）

H0797